

УДК 796.894

Джаним Д.М.¹, Сметанін С.В.²

¹ студ. гр. УФКС-117, НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ БОДІБІЛДИНГУ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Актуальність дослідження. Незважаючи на велику кількість науково-методичної літератури, присвяченої інноваційним формам організації фізичного виховання в освітніх закладах, їх впровадження не набуло поширення. На думку ряду авторів, для поліпшення стану здоров'я та фізичного розвитку особистості ефективно можуть бути використані такі інноваційні форми фізичного виховання як елементи хатха-йоги (В. Видрін, В. Євстаф'єв, Н. Пономарьов), дихальні вправи (С. Кучкін, Т. Кузнєцова, Н. Фудін), оздоровча аеробіка, фітнес (Е. Панкратова), бодібілдинг (С. Бугайов, А. Водяний, Е. Нікітіна). Водночас, відсутність диференційованого та особистісно-орієнтованого підходів у плануванні фізичних навантажень, зниженням інтересу та мотивації у студентів до традиційних занять із фізичного виховання веде на думку В.Л. Волкова,

С.І. Присяжнюка та ін. до зниження ефективності процесу фізичного виховання в ЗВО.

Сучасний етап розвитку освіти характеризується інтенсивними пошуками нових шляхів та методів в теорії та практиці педагогічного процесу. Це зумовлено цілою низкою протиріч, головне з яких – невідповідність традиційних методів, форм навчання і виховання в системі освіти нинішнім соціально-економічним умовам розвитку суспільства, що породила цілий низку об'єктивних інноваційних процесів в галузі. Технологія організації спортивно-орієнтованого фізичного виховання відкриває широкі перспективи освоєння цінностей фізичної та спортивної культури в умовах масового фізичного виховання й спортивної підготовки нового покоління. В основу методики та організації фізичної підготовки студентів покладено концепцію тренування. Тому основні принципи організаційно-методичної концепції навчального тренування студентів у процесі їхньої фізичної підготовки повинні стати теоретико-методичною основою для нових форм організації занять з фізичного виховання, серед яких важливе місце може посісти і впровадження елементів бодібілдингу, адже за результатами анкетування в ході досліджень Г.П. Грибана, Т.Ю. Круцевич, Л.П. Пилипея виявлено, що понад 20% студентів бажають займатися саме силовими видами спорту.

З метою посилення мотивації до занять фізкультурою необхідно проводити комплекс заходів: впровадження в навчальний процес спортивних аспектів, зокрема з урахуванням можливості впровадження нових видів спорту; формування навчальних груп за інтересами; введення стимулюючих процедур тестування з наочним та об'єктивним відображенням прогресу результатів; поєднання практичних занять з навчально-методичними; свобода вибору місця й форми занять; музичний супровід і художнє оформлення; удосконалення викладацької майстерності; регулярні психологічні консультації тощо.

Мета дослідження – виокремити та проаналізувати можливість використання засобів бодібілдингу в якості засобу, спрямованого на мотиваційний аспект в освітньому процесі вищої школи. Відповідно до мети визначено такі основні завдання: 1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою. 2. Дослідити мотиваційно-ціннісне ставлення студентів закладів вищої освіти до фізичного виховання та інтерес до занять бодібілдингом. 3. Розробити та теоретично обґрунтувати шляхи і методи підвищення мотивації студентів закладів вищої освіти шляхом впровадження в освітній процес фізичного виховання елементів бодібілдингу. Об'єкт дослідження – освітній процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. Предмет дослідження –

мотиваційне ставлення до занять фізичним вихованням студентів у процесі впровадження елементів бодібіндингу.

Впровадження в навчальний процес елементів бодібіндингу, таким чином, спрямоване не лише на розвиток у студентів силових якостей, спеціальних знань, умінь і навичок, формування раціональної фізичної активності, що забезпечує високий рівень фізичного стану. В основі навчальної діяльності лежить формування у студентів мотиваційного, когнітивного та діяльнісного компонентів.

Етап формування мотивації є першим і найбільш важливим етапом проектування освітнього процесу з фізичного виховання. Зміст мотивації формується на основі отриманої інформації під час навчальних занять, відвідування змагань, перегляду спеціалізованих відео-матеріалів тощо. Структура мотивів студентів до занять із фізичного виховання в процесі впровадженні елементів бодібіндингу, таким чином є вихідним позитивним показником, який суттєво впливає на рухову активність особистості студента.